



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

## RELATÓRIO DE EXECUÇÃO DO OBJETO

### **MÊS DE REFERÊNCIA: MARÇO / 2025**

#### **Identificação:**

- 1.1** - Nome da Instituição: Centro Comunitário BADI
- 1.2** - Endereço: Avenida Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia
- 1.3** - Telefone/Cel: (19) 3363-1908
- 1.4** - CNPJ: 05.686.828/0003-20

**2. Representante Legal:** Rita de Cassia Muniz

**3. Técnico Responsável:** Leila Maria Ramos

**4. Nome do Serviço Executado:** Centro Dia da Pessoa Idosa/ BADI –Paulínia

**4.1 - Dias e Horários de Funcionamento:** De segunda a sexta-feira, das 7h30 às 18h30.

**4.2 - Local de Realização do Serviço:** Avenida Aristóteles Costa, 901 - Bonfim

**4.3 - Abrangência Territorial:** Municipal

**4.4 - Público Alvo:** Pessoa idosa, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes e domiciliados no município de Paulínia - SP que se encontram em situação de vulnerabilidade ou risco social, com alteração cognitiva controlada (graus de dependência I ou II segundo a ANVISA) e cuja condição requeira o auxílio de pessoas ou de equipamentos especiais para a realização de atividades da vida diária, tais como: alimentação, mobilidade, higiene.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

Ainda como condição necessária, os familiares da pessoa idosa devem estar trabalhando e/ou estudando e assim, sem disponibilidade para proverem os cuidados necessários a pessoa idosa.

**4.5 - Objetivos Geral:** Atender pessoa idosa, com algum grau de dependência (I e II), que se encontrem em situação de isolamento ou vulnerabilidade social, proporcionando durante os períodos de manhã e tarde, ou parte deles, a complementação dos cuidados realizados pela família ou responsável pelo idoso, que no momento, se vem impossibilitados de realizar o cuidado integral. Ressalta-se que trata-se de um serviço que se propõe fortalecer os vínculos familiares e comunitários e oportunizar melhor qualidade de vida à pessoa assistida.

### 4.6 Objetivos Específico:

- Promover a autonomia e a melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência e idosas com dependência, seus cuidadores e suas famílias;
- Desenvolver ações especializadas para a superação das situações violadoras de direitos que contribuem para a intensificação da dependência;
- Prevenir o abrigamento e a segregação dos usuários do serviço, assegurando o direito à convivência familiar e comunitária.
- Promover acessos a benefícios, programas de transferência de renda e outros serviços socioassistenciais, das demais políticas públicas setoriais e do Sistema de Garantia de Direitos;
- Promover apoio às famílias na tarefa de cuidar, diminuindo a sua sobrecarga de trabalho e utilizando meios de comunicar e cuidar que visem à autonomia dos envolvidos e não somente cuidados de manutenção;



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

- Prevenir situações de sobrecarga e desgaste de vínculos provenientes da relação de prestação/demandas de cuidados permanentes/prolongados.
- Reduzir o número de internações médicas e o número de acidentes domésticos com idosos;
- Incentivar e promover a participação da família e da comunidade na atenção.

**5. – Vagas oferecidas no serviço:** atender até 50 pessoas idosas.

**6. Atividades realizadas no mês de fevereiro / 2025:**

**6.1. Relatório de atividade diária:**

<b>Data</b>	<b>03/03/2025 (Carnaval)</b>
<b>Data</b>	<b>04/03/2025 (Carnaval)</b>
<b>Data</b>	<b>05/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Café da manhã, lanches e almoço</b>	Segue cardápios semanais com os dias das refeições no final do relatório.
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada e exercícios para mobilidade e relaxamento.
<b>Objetivo</b>	Retomar as atividades físicas com leveza após o período de Carnaval.
<b>Descrição Ativ. Física</b>	<b>GRUPO A</b>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fizemos um alongamento geral, com movimentos suaves para braços, pernas e pescoço.</li> <li>2. Caminhamos em linha reta em um espaço seguro, contando com auxílio quando necessário.</li> <li>3. Jogamos com bolas, passando uma bola leve entre nós para trabalhar coordenação e socialização.</li> <li>4. Praticamos exercícios de respiração profunda para relaxamento e recuperação.</li> </ol> <p><b>GRUPO B</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizamos um alongamento sentado, com movimentos suaves para braços, pernas e tronco.</li> <li>2. Fizemos exercícios de mãos e dedos, abrindo e fechando as mãos lentamente para estimular a circulação.</li> <li>3. Movimentamos os ombros e braços, elevando-os e girando suavemente.</li> <li>4. Praticamos respiração profunda, inspirando e expirando de forma guiada para relaxamento.</li> </ol>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	 
<b>Ativ. Física Individual</b>	Não houve atividade individual nesse dia.
<b>Atividade</b>	Coloque o palito na caixa.

# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, força, concentração e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Para essa atividade colocamos uma bexiga cheia dentro da caixa de papelão, um usuário por vez colocou um palito de churrasco na caixa tentando não estourar a bexiga.  <b>OBSERVAÇÕES:</b> Foi bem divertido, os usuários pediram para repetir a atividade várias vezes.
<b>Foto</b>	
<b>Almoço</b>	
<b>Período</b>	<b>Tarde</b>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Atividade</b>	Pintando com tinta guache
<b>Objetivo</b>	Estimular a criatividade, imaginação, coordenação motora e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Cada usuário recebeu uma folha de sulfite, pincel e tinta guache para usar a criatividade.
<b>Foto</b>	  

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

<b>Data</b>	<b>06/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada e fortalecimento e coordenação para o dia a dia.
<b>Objetivo</b>	Fortalecer os músculos e estimular a coordenação motora.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sentamos e levantamos sem apoio, fortalecendo as pernas e melhorando o equilíbrio.</li><li>2. Elevamos os braços lateralmente até a altura dos ombros.</li><li>3. Simulamos pedaladas no ar enquanto estávamos sentados, ativando a circulação.</li><li>4. Jogamos com bola, lançando e segurando uma bola leve para estimular a coordenação.</li></ol> <p><b>GRUPO B</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ensaiamos o movimento de levantar da cadeira, contando com auxílio.</li><li>2. Movimentamos os pés enquanto estávamos sentados, elevando-os e simulando pedaladas.</li><li>3. Abrimos os braços lateralmente enquanto segurávamos um peso simbólico.</li><li>4. Pegamos e movimentamos pequenos objetos leves para estimular a destreza.</li></ol>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Fotos / Ativ. Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhada em diferentes superfícies para adaptação postural</li> <li>• Exercícios de transferência de peso para controle de equilíbrio</li> <li>• Treino de marcha com obstáculos para melhora da coordenação</li> <li>• Fortalecimento de membros inferiores para sustentação e estabilidade</li> </ul> <p>Sr. J. S.– Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamentos passivos para redução da espasticidade</li> <li>• Exercícios de marcha com apoio para estabilidade</li> <li>• Atividades proprioceptivas para ajuste postural</li> <li>• Treino de equilíbrio unipodal para controle motor</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Bingo.
<b>Objetivo</b>	Estimular a memória, a audição, percepção, coordenação motora, promover a socialização entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Jogamos bingo com os usuários.

**Foto**

**Almoço**

**Período**
**Tarde**
**Atividade**

Cartão Dia Internacional da Mulher.

**Objetivo**

Estimular a coordenação motora, criatividade e a interação entre os usuários.

**Descrição da Atividade**

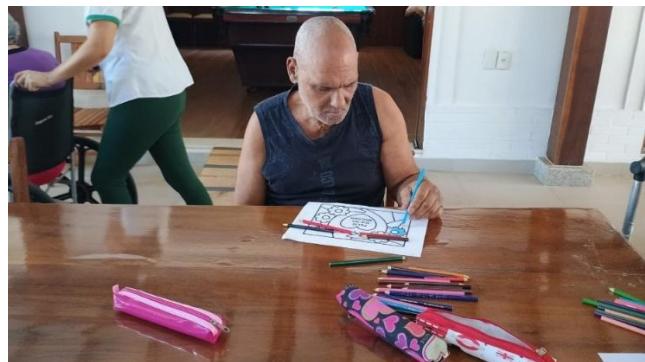
Cada usuário receberá um cartão para decorar de acordo com sua criatividade. Também incentivaremos os usuários a escreverem uma mensagem para a mulher que receberá o cartão. Auxiliaremos os usuários que tiverem dificuldade.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Foto



<b>Data</b>	<b>07/03/2024</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, alongamento, música e relaxamento
<b>Objetivo</b>	Promover relaxamento, flexibilidade e socialização.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A E GRUPO B (ADAPTADO)</b></p> <p>1. Alongamos o pescoço e os ombros com movimentos suaves para aliviar tensões.</p>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<p>2. Alongamos as pernas sentados, esticando uma perna e alcançando o pé com as mãos.</p> <p>3. Ouvimos músicas relaxantes e acompanhamos com movimentos leves.</p> <p>4. Fizemos um relaxamento guiado, praticando respiração profunda e concentração para encerrar a semana.</p>
<b>Fotos / Atividade Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Neide – Treino da memória motora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequências motoras repetitivas para fixação de padrões de movimento</li> <li>• Coordenação motora fina e grossa com tarefas estruturadas</li> <li>• Jogos terapêuticos para estimular a recordação de gestos motores</li> </ul> <p>Doralice – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p>



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios de alongamento para reduzir a rigidez muscular</li><li>• Treino de equilíbrio com desafios progressivos</li><li>• Marcha com obstáculos para adaptação dinâmica</li><li>• Fortalecimento muscular para controle postural</li></ul>
<b>Atividade</b>	Comemoração Dia Internacional da Mulher
<b>Objetivo</b>	Trabalhar o tema com os usuários, estimular a audição, fala, autoestima paladar e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Iniciamos um bate papo com os usuários sobre o Dia da Mulher. Após nossa Coordenadora fez uma personagem de apresentadora de tv, cada usuária pegou dentro de uma caixinha um papel contendo um adjetivo. Olhando para um espelho a usuária falava Espelho espelho meu existe alguém mais...(o adjetivo) que eu? O “espelho” respondia para a usuária.</p> <p>Também entregaremos um espelhinho para cada usuário reforçando a importância de manter a autoestima (os homens também receberam o espelho para presentear uma mulher importante na vida deles). Finalizaremos o período da manhã com um almoço especial.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Foi muito legal, várias usuárias se emocionaram com a ação. Contamos com a presença da Secretária Rita Coelho e do Creas.</p>
<b>Foto</b>	

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	 
	
<b>Almoço</b>	
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Tarde livre.
<b>Objetivo</b>	Estimular a autonomia dos usuários.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Descrição da Atividade</b>	Apresentamos várias atividades para os usuários escolherem quais gostariam de fazer. Como: jogos, pintura, música, conversar...
<b>Fotos</b>	<b>Sem fotos</b>

<b>Data</b>	<b>10/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada e Estimular a mobilidade e o equilíbrio.
<b>Objetivo</b>	Melhorar a mobilidade, o equilíbrio e a consciência corporal por meio de exercícios funcionais e técnicas de respiração.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos alongamentos gerais para braços, pernas e pescoço.</li> <li>• Conduzimos uma caminhada orientada leve, sob supervisão.</li> <li>• Executamos exercícios de equilíbrio, alternando o apoio em uma perna.</li> <li>• Finalizamos com exercícios respiratórios guiados para relaxamento.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicamos alongamentos na posição sentada, abrangendo braços e pernas.</li> <li>• Realizamos mobilização de mãos e dedos, estimulando a circulação.</li> <li>• Executamos movimentos de elevação e rotação dos ombros.</li> <li>• Encerramos com exercícios de respiração profunda, guiados.</li> </ul>

## Fotos / Atividade Física



<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhada em diferentes superfícies para adaptação postural</li> <li>• Exercícios de transferência de peso para controle de equilíbrio</li> <li>• Treino de marcha com obstáculos para melhora da coordenação</li> <li>• Fortalecimento de membros inferiores para sustentação e estabilidade</li> </ul> <p>Sr. J. S. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamentos passivos para redução da espasticidade</li> <li>• Exercícios de marcha com apoio para estabilidade</li> <li>• Atividades proprioceptivas para ajuste postural</li> <li>• Treino de equilíbrio uni podal para controle motor</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Dia do Telefone
<b>Objetivo</b>	Estimular a audição, fala, memória e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	No dia 10 de março é comemorado o dia do telefone. Fizemos um bate papo com os usuários e uma dinâmica – pegamos um telefone fixo, pediremos para cada usuário fazer uma “ligação” para alguém importante.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<b>OBSERVAÇÕES:</b> A ligação mais engraçada foi do seu J. S. “ligou” para a gerente do banco pedindo um empréstimo.
<b>Foto</b>	
<b>Almoço</b>	
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Vôlei com macarrão de piscina e bexiga.
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, a concentração, a flexibilidade e a resistência.
<b>Descrição da Atividade</b>	Para essa atividade, colocamos um macarrão de piscina com fita adesiva em uma cadeira, formando uma cesta de vôlei. Os

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<p>usuários miravam e arremessavam a bola, tentando acertar a cesta.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Todos os usuários conseguiram acertar e ficaram felizes por conseguir segurar a bola e arremessar na direção certa. Eles tiveram várias tentativas, errando até acertar.</p>
<b>Fotos</b>	Sem fotos

<b>Data</b>	11/03/2025
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, fortalecer os músculos e estimular a coordenação motora.
<b>Objetivo</b>	Desenvolver a resistência muscular e a consciência corporal, promovendo maior autonomia nos movimentos.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Praticamos o movimento de sentar e levantar sem apoio para fortalecimento das pernas.</li> <li>Realizamos abertura lateral dos braços até a altura dos ombros.</li> <li>Simulamos pedaladas no ar na posição sentada.</li> <li>Finalizamos com exercícios de respiração relaxante.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alongamos o tronco com movimentos laterais suaves.</li> <li>Executamos movimentos circulares com os pulsos e mãos para estimular articulações.</li> <li>Trabalhamos a elevação e relaxamento dos ombros.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encerramos com respiração profunda, promovendo relaxamento.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. N. – Treino da memória motora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequências motoras repetitivas para fixação de padrões de movimento</li> <li>• Coordenação motora fina e grossa com tarefas estruturadas</li> <li>• Jogos terapêuticos para estimular a recordação de gestos motores</li> </ul> <p>Sra. D. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de alongamento para reduzir a rigidez muscular</li> <li>• Treino de equilíbrio com desafios progressivos</li> <li>• Marcha com obstáculos para adaptação dinâmica</li> <li>• Fortalecimento muscular para controle postura</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Brincadeira “Um por todos e todos por um”

<b>Objetivo</b>	Estimular a oralidade, audição, a socialização entre os usuários e a solidariedade.
<b>Descrição da Atividade</b>	Colocamos dentro de uma caixa os carretões do jogo dominó. Um usuário por vez tirou uma peça, a cada peça tirada tinha uma ação diferente para ser executada. Como somos solidários não podemos deixar o colega sozinho, precisamos ajudá-lo na sua tarefa.
<b>Fotos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<b>Almoço</b>	
<b>Período</b>	<b>Tarde</b>

<b>Atividade</b>	Arte com aparas de lápis.
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, a concentração e a criatividade dos usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Propomos aos usuários a criação de uma arte com aparas de lápis. Cada um realizou a atividade utilizando sua imaginação e criatividade.
<b>Fotos</b>	  

<b>Data</b>	12/03/2025
<b>Período</b>	Manhã
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada ao ar livre, trabalhar a coordenação motora e a socialização.
<b>Objetivo</b>	Estimular a interação social e a coordenação motora por meio de exercícios lúdicos e funcionais.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciamos com alongamentos gerais para preparar o corpo.</li> <li>• Promovemos um jogo com bola, incentivando a interação entre os participantes.</li> <li>• Realizamos caminhada com obstáculos, trabalhando atenção e coordenação.</li> <li>• Encerramos com exercícios respiratórios profundos para relaxamento.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamos suavemente na posição sentada para mobilidade.</li> <li>• Trabalhamos a coordenação com uma bola pequena, estimulando a motricidade fina.</li> <li>• Executamos exercícios leves de rotação de cabeça.</li> <li>• Finalizamos com respiração consciente, guiada.</li> </ul>
<b>Fotos</b>	<p>A tabela contém duas imagens que ilustram as atividades realizadas. A imagem superior mostra uma sessão de alongamento em um ambiente coberto, com participantes sentados em fileiras e realizando exercícios com auxílio de uma bola. A imagem inferior mostra uma sessão similar, mas com um indivíduo em uma cadeira de rodas integrando a atividade, demonstrando a inclusão de todos.</p>

<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminhada em diferentes superfícies para adaptação postural</li><li>• Exercícios de transferência de peso para controle de equilíbrio</li><li>• Treino de marcha com obstáculos para melhora da coordenação</li><li>• Fortalecimento de membros inferiores para sustentação e estabilidade</li></ul> <p>Sr. J. S. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamentos passivos para redução da espasticidade</li><li>• Exercícios de marcha com apoio para estabilidade</li><li>• Atividades proprioceptivas para ajuste postural</li><li>• Treino de equilíbrio uni podal para controle motor</li></ul>
<b>Atividade</b>	Complete o desenho.
<b>Objetivo</b>	Estimular percepção, atenção, orientação espacial, coordenação motora.
<b>Descrição da Atividade</b>	Cada usuário recebeu uma folha para completar o desenho.

## Fotos



## Almoço



Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Período</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Caixa surpresa.
<b>Objetivo</b>	Estimular a imaginação e o tato dos usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Para essa atividade, colocamos alguns objetos dentro de uma caixa e pedimos para os usuários adivinharem o que eram. Com os olhos fechados, eles tocavam nos objetos e tentavam identificá-los pelo tato.
<b>Fotos</b>	



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

<b>Data</b>	<b>13/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada ao ar livre, fortalecer a musculatura e promover o equilíbrio.
<b>Objetivo</b>	Melhorar a estabilidade corporal e a resistência muscular, favorecendo a autonomia nos movimentos diários.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realizamos agachamentos assistidos, promovendo fortalecimento das pernas.</li><li>Executamos movimento de elevação alternada das pernas na posição sentada.</li><li>Trabalhamos a força das mãos com exercícios de pegada, utilizando bola de borracha.</li><li>Encerramos com técnicas de respiração relaxante.</li></ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Aplicamos alongamentos suaves para mobilidade articular.</li><li>Executamos rotação de pulsos e dedos para ativação da circulação.</li><li>Mobilizamos tornozelos com movimentos circulares para flexibilidade.</li><li>Finalizamos com respiração guiada, focando em inspiração e expiração profunda.</li></ul>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Fotos / Ativ. Física



### Ativ. Física Individual

Sra. N. – Treino da memória motora

- Sequências motoras repetitivas para fixação de padrões de movimento
- Coordenação motora fina e grossa com tarefas estruturadas
- Jogos terapêuticos para estimular a recordação de gestos motores

Sra. D. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade

- Exercícios de alongamento para reduzir a rigidez muscular
- Treino de equilíbrio com desafios progressivos
- Marcha com obstáculos para adaptação dinâmica
- Fortalecimento muscular para controle postural

### Atividade

Qual é o sabor?

### Objetivo

Estimular o paladar, a memória e a interação entre os usuários.

### Descrição da Atividade

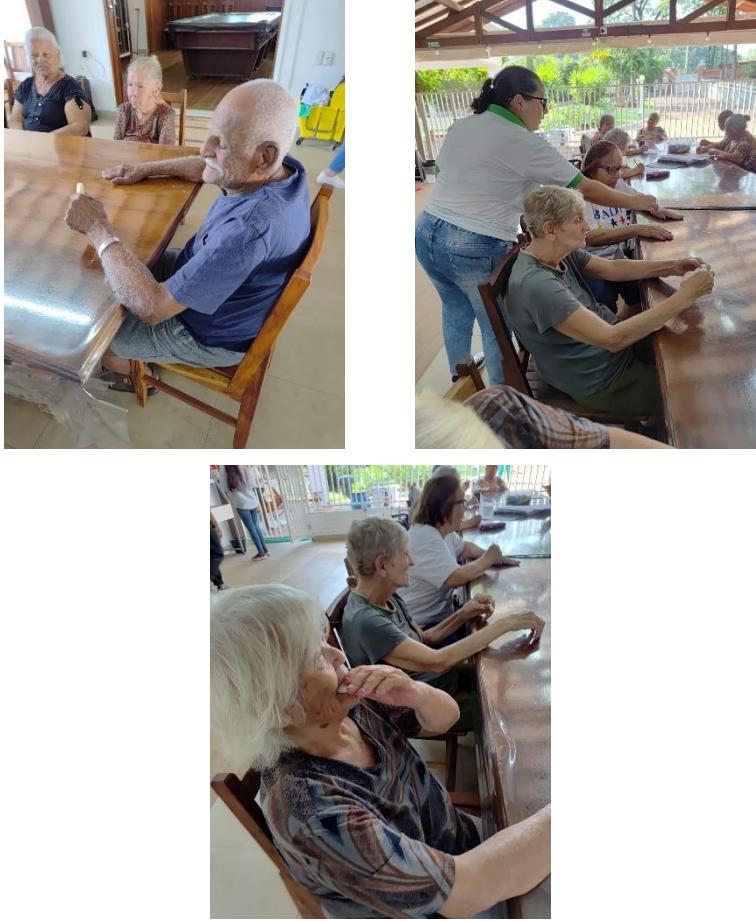
Cada usuário recebeu duas frutas para descobrir o sabor: Pêra e Pêssego.

**OBSERVAÇÕES:** Respostas:

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<p>Pêra: Mar. - limão, Flô. – coco ou limão.</p> <p>Pêssego: Mar. – melancia, Mart. – abacaxi, Cel. – mamão ou melancia.</p>
<b>Fotos</b>	
<b>Almoço</b>	
<b>Período</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Cesta com macarrão de piscina.
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, concentração e o trabalho em equipe.

<b>Descrição da Atividade</b>	Montamos um arco de basquete com macarrão de piscina. Dividimos os usuários em dois grupos, um grupo por vez arremessou a bola para tentar fazer cesta, ganhou o grupo que acertou mais cesta.
<b>Fotos</b>	 

<b>Data</b>	14/03/2025
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Encerramento da semana com atividades leves e alongamento.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Objetivo</b>	Promover o relaxamento muscular e a recuperação através de atividades suaves e alongamentos.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciamos com alongamento global, envolvendo todo o corpo.</li> <li>Realizamos uma caminhada ao ar livre, promovendo relaxamento.</li> <li>Executamos exercícios de alongamento para a região lombar.</li> <li>Encerramos com respiração final, proporcionando bem-estar.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alongamos na posição sentada, incentivando relaxamento e mobilidade.</li> <li>Realizamos massagem nas mãos para estimular a circulação.</li> <li>Trabalhamos movimentos suaves de rotação da cabeça para alívio de tensões.</li> <li>Finalizamos com respiração consciente, utilizando técnicas de inspiração e expiração controlada.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminhada em diferentes superfícies para adaptação postural</li> <li>Exercícios de transferência de peso para controle de equilíbrio</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino de marcha com obstáculos para melhora da coordenação</li> <li>• Fortalecimento de membros inferiores para sustentação e estabilidade</li> </ul> <p>Sr. J. S. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alongamentos passivos para redução da espasticidade</li> <li>• Exercícios de marcha com apoio para estabilidade</li> <li>• Atividades proprioceptivas para ajuste postural</li> <li>• Treino de equilíbrio uni podal para controle motor</li> </ul> <p>Sra. D. – Treino de marcha, equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de alongamento para reduzir a rigidez muscular</li> <li>• Treino de equilíbrio com desafios progressivos</li> <li>• Marcha com obstáculos para adaptação dinâmica</li> <li>• Fortalecimento muscular para controle postural</li> </ul> <p><b>Observação:</b> Sr. B. se recusou a realizar as atividades individuais.</p>
<b>Atividade</b>	Jogo “O que você levaria para uma ilha deserta”
<b>Objetivo</b>	Estimular a memória, imaginação e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Nessa brincadeira perguntamos para cada usuário o que eles levariam para uma ilha deserta.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> A grande maioria falou que veria o filho(a), já a dona Cel. Levaria uma barraca, Mart. Levaria uma cadeira, J.S. levaria um carro, Cel. M.N. levariam um celular.</p>

<b>Fotos</b>	 
<b>Almoço</b>	
<b>Período</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Cine pipoca.
<b>Objetivo</b>	Estimular a audição, o paladar e a visão dos usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	<b>SINOPSE:</b> Emmeline (Brooke Shields) e Richard (Christopher Atkins), duas crianças, juntamente com Paddy Button (Leo McKern), um velho marinheiro, são os únicos sobreviventes de um naufrágio numa época em que navegar era a única forma de viajar. Após ficarem à deriva por várias horas eles vão parar

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	em uma ilha tropical que é um verdadeiro paraíso. O lugar não oferece perigo, pois não há animais selvagens, mas após algum tempo Paddy morre. Com o tempo Emmeline e Richard se tornam adolescentes e vivem em uma cabana que eles mesmos construíram. Neste período novas emoções influenciam o relacionamento deles, os dois descobrem o amor e logo Emmeline está grávida. Na noite em que o filho deles nasce Richard descobre a origem dos tambores que eles ouvem de vez em quando no "lado proibido" da ilha.
<b>Fotos</b>	<b>Sem fotos</b>

<b>Data</b>	<b>17/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, equilíbrio e coordenação nas atividades diárias.
<b>Objetivo</b>	Estimular a mobilidade articular e o equilíbrio por meio de alongamentos e exercícios de coordenação.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizamos alongamentos gerais para pescoço, braços e pernas, seguidos de uma caminhada orientada com variação de ritmo.</li> <li>Trabalhamos o equilíbrio, pedindo que os participantes permanecessem em um pé só por alguns segundos, alternando os lados com apoio.</li> <li>Finalizamos com agachamentos assistidos, fortalecendo os joelhos.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicamos alongamentos na posição sentada e trabalhamos a transferência de peso lateralmente.</li> <li>Em seguida, realizamos elevação e abaixamento dos braços até a altura dos ombros.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encerramos com a elevação alternada dos joelhos, reforçando a postura e o controle corporal.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhamos a caminhada com variação de velocidade para adaptação postural.</li> <li>• Realizamos exercícios de deslocamento lateral para controle de equilíbrio.</li> <li>• Treinamos a marcha com obstáculos baixos para a melhora da coordenação.</li> <li>• Fortalecemos os quadríceps e as panturrilhas para melhorar a estabilidade.</li> </ul> <p>Sr. J. S. – Treino de marcha, equilíbrio e espasmocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fizemos alongamentos ativos para redução da espasmocidade.</li> <li>• Realizamos exercícios de marcha em níveis leves para ajuste postural.</li> <li>• Trabalhamos a propriocepção com superfícies instáveis.</li> <li>• Treinamos o equilíbrio com apoio reduzido para melhorar o controle motor.</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Horta
<b>Objetivo</b>	A horticultura proporciona diferentes benefícios aos idosos, favorece o desenvolvimento da psicomotricidade, reduz a pressão arterial e a frequência cardíaca e aumenta a

	<p>produção de endorfinas. Também estimula a memória, melhora a capacidade de coordenação e favorece a capacidade cognitiva e criativa.</p>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Cada usuário recebeu uma muda para plantar em nossa horta. Os jardineiros nos auxiliaram nessa atividade, com orientações do plantio e cuidados.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Plantamos alface, rúcula e beterraba. Vários usuários falaram que se lembraram de sua infância quando viam os pais plantando.</p>
<b>Fotos</b>	

<b>Almoço</b>	
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Passar o prato descartável com grampos (pregadores)
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, a força e a noção espacial.
<b>Descrição da Atividade</b>	Os usuários, com o auxílio de grampos, passaram um prato descartável de um para o outro sem deixá-lo cair. Também realizamos a atividade utilizando bolinhas no prato.
<b>Fotos</b>	

<b>Data</b>	<b>18/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Foi realizado o alongamento geral com todos os usuários.  Não realizamos as atividades programadas, pois a palestra sobre sentimentos teve sua duração prolongada
<b>Atividade de orientação</b>	Palestra sobre sentimentos

## Fotos da palestra



<b>Atividade</b>	Expressões Faciais.
<b>Objetivo</b>	Estimular a capacidade de identificar e reconhecer expressões e conseguir expressá-las.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Imprimimos várias expressões faciais diferentes e colocaremos dentro de uma caixa. Um usuário por vez pegou uma expressão facial para falar como estava se sentindo hoje.</p> <p>A psicóloga Luciana nos ajudou na atividade conversando com os usuários sobre sentimentos e emoções.</p>

## Fotos



## Almoço



## Periodo

**Tarde**

## Atividade

Dobradura de papel

## Objetivo

Estimular a coordenação motora e desenvolver o raciocínio lógico.

## Descrição da Atividade

Confeccionaram um peixe utilizando dobradura de papel. Em seguida, cada usuário coloriu o peixe com a cor de sua escolha. No final, pintamos uma folha de sulfite para

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	representar um aquário, onde colocamos o peixe feito anteriormente.
<b>Fotos</b>	

<b>Data</b>	19/03/2025
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, coordenação e equilíbrio de forma dinâmica
<b>Objetivo</b>	Desenvolver coordenação e equilíbrio através de atividades dinâmicas.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizamos um circuito de equilíbrio, onde os participantes caminharam sobre uma linha reta no chão.</li> <li>Depois, realizamos exercícios de troca de peso entre os pés e o jogo da corda, incentivando a passagem sob a corda sem tocá-la.</li> <li>Para finalizar, fizemos exercícios para reflexos, utilizando lançamentos e recepções de bola em diferentes alturas.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhamos o equilíbrio na posição sentada, promovendo a troca de peso de um lado para o outro.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em seguida, combinamos movimentos de braços e pernas para estimular a coordenação.</li> <li>• Fizemos o jogo da bola em duplas, estimulando a interação e o tempo de reação.</li> <li>• Finalizamos com um alongamento geral do corpo e um desafio de coordenação utilizando fitas coloridas no ar.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	 
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhamos a caminhada em linha reta e em curvas para adaptação postural.</li> <li>• Realizamos exercícios de transferência de peso alternados entre as pernas.</li> <li>• Treinamos a marcha com estímulos auditivos para melhorar a coordenação motora.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecemos os tornozelos para melhorar a estabilidade.</li></ul> <p>Sr. J. S. – Treino de marcha, equilíbrio e espasmocidade</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fizemos alongamentos dinâmicos para reduzir a rigidez muscular.</li><li>• Trabalhamos a marcha com variação de ritmo para estabilidade.</li><li>• Aplicamos atividades de equilíbrio com os olhos fechados para estimular a propriocepção.</li><li>• Fortalecemos os músculos dos membros inferiores para melhorar a sustentação postural.</li></ul>
<b>Atividade</b>	Massinha
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, imaginação, criatividade e a interação <b>OBSERVAÇÕES:</b> Os usuários foram muito criativos
<b>Descrição da Atividade</b>	Cada usuário recebeu 1 pacote de massinha de E.V.A para modelar livremente.

## Fotos



## Almoço



## Período

Tarde

## Atividade

Jogo da Forca.

## Objetivo

Estimular a memória, o raciocínio lógico e a interação social.

## Descrição da Atividade

Os usuários tentavam descobrir qual era a palavra oculta, sugerindo letras até formar a palavra correta.

## Fotos



<b>Data</b>	<b>20/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, agilidade e reflexo.
<b>Objetivo</b>	Estimular a agilidade e a coordenação motora de maneira divertida.
<b>Descrição Ativ. Física</b>	<p><b>GRUPO A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizamos exercícios de deslocamento lateral e mudanças de direção.</li> <li>Trabalhamos a resistência por meio da subida e descida de degraus ou pequenos obstáculos.</li> <li>Aplicamos atividades de arremesso de bola ao alvo para desenvolver precisão e força nos membros superiores.</li> <li>Finalizamos com uma caminhada que envolveu pequenos obstáculos.</li> </ul> <p><b>GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Começamos com a marcha sentada, onde os participantes simularam uma caminhada elevando os joelhos.</li> <li>Depois, realizamos alongamentos para membros superiores e inferiores.</li> <li>Trabalhamos o lançamento de bola sentado, incentivando a precisão no acerto do alvo.</li> </ul>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encerramos com mobilização dos pés e tornozelos, utilizando movimentos circulares para ativação muscular.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. N. – Treino da memória motora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetimos gestos motores funcionais para reforçar a memorização.</li> <li>• Trabalhamos a coordenação motora com exercícios de motricidade global.</li> <li>• Aplicamos jogos terapêuticos com resposta rápida para estimular o raciocínio.</li> </ul> <p>Sra. D. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos exercícios de mobilidade com faixa elástica para ampliar a amplitude articular.</li> <li>• Trabalhamos a marcha em superfícies texturizadas para adaptação neuromuscular.</li> <li>• Treinamos o equilíbrio dinâmico com desafios progressivos.</li> <li>• Fortalecemos a musculatura com leve resistência.</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Culinária Rosquinha de maisena.
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, memória, paladar e a interação entre os usuários.

<b>Descrição da Atividade</b>	Junto com os usuários fizemos a massa, depois cada um recebeu um pedaço da massa para modelar. Colocamos para assar, no final da tarde degustamos.
<b>Foto</b>	  
<b>Almoço</b>	
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Jogo da Memória
<b>Objetivo</b>	Estimular o raciocínio lógico e a memória.

<b>Descrição da Atividade</b>	Os usuários receberam várias peças com imagens de bichos e objetos. Cada par foi pintado com uma cor diferente. Após a pintura, iniciamos a brincadeira de encontrar os pares correspondentes, observando as cores e os desenhos.
<b>Fotos</b>	

<b>Data</b>	<b>21/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade física</b>	Alongamento, relaxamento e recuperação muscular.
<b>Objetivo</b>	Promover relaxamento através dos exercícios de respiração e ajudar na recuperação muscular.
<b>Descrição / Ativ. Física</b>	<p><b>GRUPO A E GRUPO B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciamos com alongamento e mobilização de todo o corpo, enfatizando a respiração e o relaxamento.</li> <li>• Em seguida, realizamos alongamentos suaves para pernas e costas, visando o alívio de tensões musculares.</li> <li>• Trabalhamos a respiração consciente, conduzindo exercícios para desacelerar o ritmo e promover relaxamento.</li> <li>• Finalizamos com técnicas de relaxamento, incluindo uma massagem leve nas mãos e alongamento dos dedos.</li> </ul>

## Fotos / Ativ. Física



## Ativ. Física Individual

Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio

- Trabalhamos a caminhada com obstáculos altos para melhorar a propriocepção.
- Aplicamos exercícios de transferência de peso com apoio reduzido para melhorar o controle motor.
- Treinamos a marcha em ritmos variados.
- Fortalecemos os tornozelos e os joelhos para melhorar a sustentação.

Sr. J. S. – Treino de equilíbrio e espasticidade

- Realizamos alongamentos passivos associados à respiração profunda.
- Treinamos o equilíbrio em base estreita.
- Fortalecemos os músculos estabilizadores da postura.

## Atividade

Piquenique no Parque Zeca Malavazzi.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

<b>Objetivo</b>	Proporcionar momentos de bem-estar, contato com a natureza e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Dia 20 de março é comemorado o dia da Felicidade. Para trabalhar esse tema que é tão importante para a vida, fomos com os usuários para o parque Zeca Malavazzi. Lá fizemos uma breve reflexão sobre a felicidade, colocamos a música “Aquarela” do Toquinho para finalizar a reflexão
<b>Fotos</b>	
<b>Almoço</b>	

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

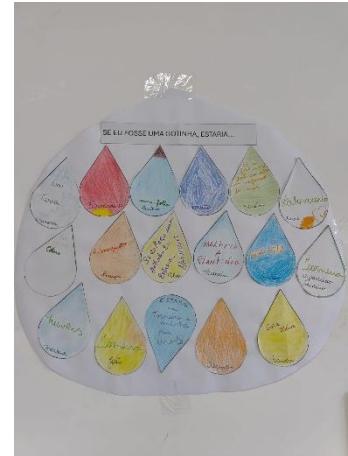
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Brincadeira de Pesca na Bacia.
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, a concentração e reforçar a importância da água.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Utilizamos uma bacia grande com água, que foi tingida em um tom claro para simular a cor da água natural. Em seguida, colocamos pequenos bichos na bacia para que os usuários os pescassem com uma peneira.</p> <p><b>OBSERVAÇÃO:</b> A atividade gerou grande diversão entre os participantes.</p>
<b>Fotos</b>	

<b>Data</b>	<b>24/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada e Mobilidade leve
<b>Objetivo</b>	Melhorarmos a mobilidade articular e promovermos um início de semana leve e ativo.
<b>Descrição / Ativ. física</b>	<p><b>GRUPO A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos alongamento global com movimentos lentos e suaves para pescoço, ombros, braços e pernas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizamos exercícios de mobilidade em pé, transferindo o peso entre os pés e fazendo pequenos deslocamentos assistidos.</li> <li>- Praticamos exercícios de coordenação, movimentando braços e pernas simultaneamente para estimular o cérebro.</li> <li>- Participamos da atividade "Tapete Sensorial", onde, vendados, identificamos formas e texturas dos objetos apenas pelo tato, estimulando nossa percepção sensorial e cognitiva.</li> </ul> <p><b>GRUPO B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos alongamento sentado, realizando movimentos lentos para pescoço, braços e pernas.</li> <li>- Executamos a transferência de peso sentado, inclinando levemente o tronco para os lados.</li> <li>- Movimentamos os braços sentados, elevando-os e abaixando-os lateralmente até a altura dos ombros.</li> <li>- Realizamos a elevação alternada de joelhos sentado, trabalhando o fortalecimento da musculatura.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	 
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. N. – Treino da memória motora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicamos sequências motoras combinadas com estímulos visuais.</li> <li>• Trabalhamos a coordenação motora com exercícios bilaterais.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizamos tarefas motoras associadas a comandos verbais para estimulação cognitiva.</li> </ul> <p>Sra. D. – Treino de marcha, equilíbrio e resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fizemos alongamentos ativos para preparar a musculatura.</li> <li>Trabalhamos a caminhada com mudanças de direção e velocidade.</li> <li>Treinamos o equilíbrio em superfície instável.</li> <li>Fortalecemos os membros inferiores para aumentar a resistência.</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Água
<b>Objetivo</b>	Promover a conscientização sobre a relevância da água para a sobrevivência de todos os seres vivos. Estimular a audição, fala, coordenação motora e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Fizemos um bate papo para conscientizar os usuários sobre o uso consciente da água. Pedimos para cada usuário completar a frase: Se eu fosse uma gotinha, estaria...</p> <p>Depois entregamos uma folha de sulfite para cada usuário com o desenho de um guarda-chuva para os usuários colorirem, colarem papel crepom.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> A resposta mais inusitada foi do Bern. “Estaria no sangue”.</p>

## Fotos



## Almoço



## Período

Tarde

## Atividade

Árvore geométrica

## Objetivo

Estimular a memória, habilidades motoras e cognitivas.

## Descrição da Atividade

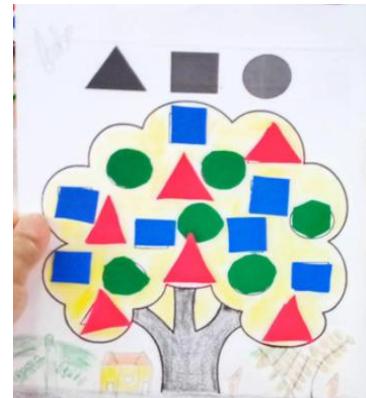
Os usuários receberam um desenho de árvore com as formas geométricas e receberam as formas em EVA para colocar na árvore

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Fotos



<b>Data</b>	<b>25/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada ao ar livre e equilíbrio dinâmico.
<b>Objetivo</b>	Estimular o equilíbrio e a concentração através de atividades dinâmicas.
<b>Descrição / Ativ. Física</b>	<p><b>GRUPO A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos um aquecimento com movimentos articulares, realizando movimentos circulares nos ombros, punhos e tornozelos.</li> <li>- Percorremos uma caminhada guiada com pequenos obstáculos, desviando de cones ou andando sobre uma superfície demarcada.</li> <li>- Jogamos o "Jogo da Bola Adaptado", arremessando a bola para um parceiro com controle e precisão.</li> <li>- Praticamos exercícios de reflexo e coordenação, pegando e lançando objetos leves em diferentes alturas.</li> </ul> <p><b>GRUPO B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos alongamento global sentado, estimulando nossa flexibilidade e mobilidade.</li> <li>- Trabalhamos a coordenação sentada, alternando braços e pernas em movimentos rítmicos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticamos lançamentos de bola sentados, focando na precisão e no controle da força.</li> <li>- Utilizamos fitas coloridas em exercícios coordenados, realizando movimentos lentos para estimular nossa atenção.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	 
<b>Ativ. Física Individual</b>	<p>Sra. M. – Treino de marcha e equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhamos a caminhada sobre linha reta e em círculos para ajuste postural.</li> <li>• Realizamos exercícios de marcha com passos alternados e cadência variada.</li> <li>• Treinamos o equilíbrio dinâmico com transferência de peso lateral.</li> <li>• Fortalecemos os quadríceps e os glúteos para melhorar a sustentação.</li> </ul>



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

	<p>Sr. J. S. – Treino de equilíbrio e espasticidade</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fizemos alongamentos ativos com controle respiratório.</li><li>• Treinamos o equilíbrio com desafios progressivos.</li><li>• Realizamos exercícios de marcha com obstáculos baixos.</li><li>• Fortalecemos os músculos estabilizadores da postura.</li></ul>
<b>Atividade</b>	Outono
<b>Objetivo</b>	Identificar as estações do ano, reconhecer as características de cada estação. Estimular fala, audição, coordenação motora e a criatividade.
<b>Descrição da Atividade</b>	Fizemos um bate papo com os usuários as respeito do outono. Depois entregamos uma folha com o desenho de um tronco de arvore para cada usuário decorar com aparas de lápis.
<b>Fotos</b>	

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908

	  
<b>Almoço</b>	
<b>Periodo</b>	<b>Tarde</b>
<b>Atividade</b>	Galão com bolinhas
<b>Objetivo</b>	Estimular a noção espacial, a coordenação motora e a percepção das cores.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Os usuários receberam um galão com várias bolinhas coladas e tiveram que retirar uma por vez falando as cores.</p> <p><b>OBSERVAÇÃO:</b> Eles gostaram, alguns não sabem as cores, mas partilharam retirando as bolinhas.</p>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Fotos



<b>Data</b>	26/03/2025
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada ao ar livre e atividade de equilíbrio no dia a dia.
<b>Objetivo</b>	Trabalhar equilíbrio e força para atividades diárias.
<b>Descrição / Ativ. Física</b>	<p><b>GRUPO A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos alongamento suave, focando na mobilidade articular.</li> <li>- Realizamos exercícios de transferência de peso, movimentando-nos de lado a lado segurando um apoio.</li> <li>- Caminhamos em linha reta com apoio, melhorando nosso equilíbrio e postura.</li> </ul>

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecemos nossos membros inferiores através de agachamentos assistidos ou elevação de calcanhares.</li> </ul> <p><b>GRUPO B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fizemos alongamento sentado com respiração profunda, priorizando a mobilidade e o relaxamento.</li> <li>- Realizamos movimentos circulares de braços e ombros para fortalecer a região superior do corpo.</li> <li>- Executamos a elevação alternada de pernas sentado, mantendo a força e a resistência dos membros inferiores.</li> <li>- Trabalhamos a coordenação com pequenos objetos, passando-os de uma mão para outra para ativar nossa cognição.</li> </ul>
<b>Fotos / Ativ. Física</b>	  
<b>Ativ. Física Individual</b>	Sra. N. – Treino da memória motora



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalhamos sequências motoras associadas a estímulos auditivos.</li><li>• Desenvolvemos exercícios de coordenação motora com objetos manipuláveis.</li><li>• Aplicamos tarefas motoras combinadas a estímulos táteis para fixação do padrão de movimento.</li></ul> <p>Sra. D. – Treino de marcha, equilíbrio e força</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fizemos alongamentos dinâmicos para liberação miofascial.</li><li>• Trabalhamos a caminhada em diferentes superfícies.</li><li>• Treinamos o equilíbrio com apoio progressivo.</li><li>• Fortalecemos os membros inferiores com resistência moderada.</li></ul>
<b>Atividade</b>	Qual é o sabor?
<b>Objetivo</b>	Estimular o paladar, a memória e a interação entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Vendamos os usuários, cada um recebeu um pedaço de mamão para descobrir o sabor.  <b>OBSERVAÇÕES:</b> Poucos usuários erraram: Dor. – manga, Lui. – manga, Cel. – goiaba, Cel. – melancia, Ap. T. – manga.

## Fotos



## Almoço



## Período

**Tarde**

## Atividade

Flor de papel

## Objetivo

Estimular percepção visual, desenvolvimento de habilidades concentração e a criatividade.

## Descrição da Atividade

Os usuários receberam uma folha com os galhos já feitos, eles colaram as flores, de papel crepom.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Fotos



<b>Data</b>	<b>27/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento e caminhada curta ao ar livre
<b>Atividade</b>	Bingo.
<b>Objetivo</b>	Estimular a memória, a audição, percepção, coordenação motora, promover a socialização entre os usuários.
<b>Descrição da Atividade</b>	Entregamos cartelas para usuários preencher com o auxílio das cuidadoras aos que precisaram.

## Fotos



## Almoço



## Período

Tarde

## Atividade

Pescaria das cores

## Objetivo

Trabalhar a percepção visual, o reconhecimento das cores, concentração e a coordenação motora.

## Descrição da Atividade

Os usuários com um palito pescaram as cores corretamente com os pares, os que não sabiam as cores também participaram.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

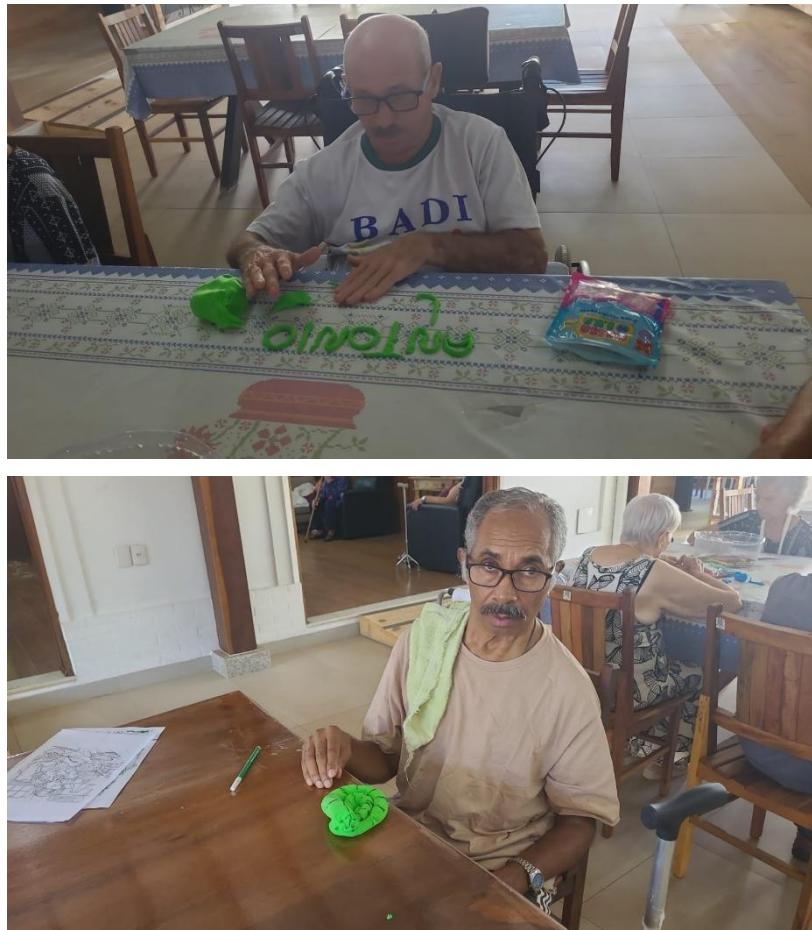
Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

	Nesse dia colorimos um palhaço, em homenagem ao dia do Circo.
<b>Fotos</b>	 

<b>Data</b>	28/03/2025
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento e caminhada curta ao ar livre.
<b>Atividade</b>	Massinha
<b>Objetivo</b>	Estimular a coordenação motora, imaginação, criatividade e a interação  <b>OBSERVAÇÕES:</b> Os usuários foram muito criativos.
<b>Descrição da Atividade</b>	Cada usuário recebeu um pacote de massinha de E.V.A para moldar livremente.

## Fotos



## Almoço



## Período

**Tarde**

## Atividade

Acerte o buraco

## Objetivo

Estimular o cognitivo, coordenação motora e a concentração.

## Descrição da Atividade

Nessa atividade incentivamos os usuários a acertarem a bolinha no buraco, eles balançaram a caixa até acerta todas as bolinhas.  
Depois da Atividade foi hora de cantar parabéns para os aniversariantes do mês.

## Fotos



<b>Data</b>	<b>31/03/2025</b>
<b>Período</b>	<b>Manhã</b>
<b>Atividade Física</b>	Alongamento, caminhada, coordenação, mobilidade e objetos surpresas
<b>Objetivo</b>	Melhorar a mobilidade articular e iniciar a semana com leveza e disposição.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>Grupo A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizamos um alongamento global com movimentos suaves para ativação das articulações e musculatura.</li> <li>- Aplicamos exercícios de mobilidade em pé, estimulando a transferência de peso e pequenos deslocamentos.</li> <li>- Trabalhamos a coordenação motora, utilizando movimentos simultâneos de braços e pernas com variações rítmicas.</li> <li>- Finalizamos com um exercício sensorial com objetos misteriosos, onde os participantes, de olhos vendados, identificaram diferentes objetos para estimular a percepção tátil e a cognição.</li> </ul> <p><b>Grupo B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciamos com um alongamento sentado, promovendo mobilidade do pescoço, braços e pernas.</li> <li>- Aplicamos transferência de peso sentado, com movimentos laterais do tronco para ativação postural.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhamos a movimentação de braços, utilizando elevação e rotação suaves para ativação da musculatura superior.</li> <li>- Concluímos com elevação alternada de pernas sentado, visando o fortalecimento dos membros inferiores.</li> </ul>
<b>Fotos Ativ. / Física</b>	 
<b>Ativ.Física Individual</b>	<p>Sra. N. - Treino da memória motora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulamos a repetição de padrões motores para reforço da aprendizagem motora.</li> <li>• Aplicamos atividades de coordenação fina e ampla para fortalecimento da memória motora.</li> <li>• Utilizamos exercícios terapêuticos lúdicos para associar gestos motores à cognição.</li> </ul> <p>Doralice – Treino de marcha, equilíbrio e coordenação</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos exercícios de mobilidade articular para ampliação da amplitude de movimento.</li> <li>• Treinamos o equilíbrio dinâmico com mudanças de direção na caminhada.</li> <li>• Trabalhamos a adaptação postural em superfícies variadas.</li> <li>• Fortalecemos membros superiores e inferiores para melhoramento da funcionalidade.</li> </ul>
<b>Atividade</b>	Sensorial.
<b>Objetivo</b>	Estimular a imaginação e a conexão através dos sentidos.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Colamos na parede um cartaz com várias formas, os usuários ficaram em frente ao cartaz. Fizemos movimentos suaves nas costas deles de acordo com uma figura do cartaz, para identificarem qual foi a forma.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Com o senhor Valdir fiz o movimento nas costas dele e como ele não enxerga pedimos para ele desenhar no papel o movimento que fizemos nas costas dele.</p>

## Fotos



## Almoço



## Período

**Tarde**

## Atividade

Organizando as cores das bolinhas.

## Objetivo

Desenvolver a coordenação motora, memória e a concentração, reconhecimento das cores.

## Descrição da Atividade

Os usuários receberam o material com as bolinhas sortidas e tiveram que organizar as cores.

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908

## Fotos



**OBSERVAÇÃO:** Todos os dias os usuários se revesam para plantar e regar a horta no período da manhã.





## 7. Ações realizadas pela Dupla Psicosocial:

Acolhimento novos usuários	04
Acompanhamento individualizado de idosos que requer mais atenção especifica	16
Atendimento familiar assuntos diversos	12
Atendimento familiar presencial para coletas cadastrais	13
Contatos familiar via telefone	22
Visitas domiciliares	06
Acompanhamento externo de usuário	06
Contato CREAS via Whatsapp diário	01
Reunião CREAS/CDPI	01
Reunião de Supervisão Equipe técnica com gestoras e Articuladora	04
Reunião de Equipe	01
Capacitação	04
Supervisão com a Articuladora de Atividades Socioeducativas	04

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

### 8. Conclusão do Mês:

No mês de março as atividades do CDPI / BADI – Paulínia foram realizadas, conforme o Plano de Trabalho, com a participação das educadoras socioeducativas, tendo o acompanhamento da Articuladora Social, Articuladora de Atividade Socio educativa educadora física bem como, da empresa Apoio Plus, oferecendo todo suporte necessário para a boa execução do serviço.

Em relação à equipe técnica, realizamos dia 24/03/2025 a reunião mensal, conforme agendado com a equipe do CREAS para articular os atendimentos, bem como, os encaminhamentos necessários.



Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadi.paulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadi.paulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

Diariamente a Técnica de Enfermagem realiza cerca de 70 atendimentos/dia como aferimento de pressão arterial, dextro e curativos aos usuários que tem prescrição médica, chega a administrar aproximadamente 58 medicamentos dia.



Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

Dia 13/03/2025 a nutricionista realizou visita e pesagem dos usuários conforme o contrato, dando toda orientação de cardápio para as cozinheiras e acompanhamento para com os usuários.



Em relação a equipe, realizamos dia 25/03 a demissão de uma cuidadora, pois não se encaixava ao perfil necessário para desenvolver o trabalho proposto por nossa OSC, e dia 07/03 contratamos uma Educadora Social para o período da tarde, a mesma está desenvolvendo a função excelentemente, conforme o Plano de Trabalho.



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

Ainda no dia 07/03 realizamos uma ação com os nossos usuários em comemoração ao Dia da Mulher, tivemos a presença da Secretaria da Assistência Social de Paulínia Sra. Rita Coelho como também a equipe do CREAS – Assistente Social Ellen e a Psicóloga Ligia.



Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

Dia 20 de março comemoramos o Dia das Cuidadoras com direito a parabéns de toda a equipe e usuários.



No dia 20/03 no Centro de Geriatria e Gerontologia e no dia 25/03 no CRAS – João Aranha houve a Pré Conferência Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa e participaram dessa reunião a Assistente Social Leandra e a Coordenadora Sandra do CDPI.



Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP      CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com)      CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908



Sra. Marina Diniz, usuária de nosso serviço, se despede de nós no dia 25/03 pois a mesma foi transferida para o acolhimento na ILPI Bem Viver em Valinhos.



Realizada roda de conversa dia 28 com a Técnica de Enfermagem Andréia abordando sobre a importâncial da hidratação oral e higiene bucal.



## Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia



Ademais, funcionamos normalmente, oferecendo todo suporte necessário às famílias dos nossos usuários e, portanto, podemos concluir que realizamos as atividades de março, cumprindo com todo planejamento proposto, bem como, com as orientações necessárias.

Paulínia, 03 de abril de 2025.

  
Rita de Cássia Muniz  
Presidente Centro Comunitário BADI

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

## ANEXO I

### Cardápio das Refeições ofertadas período de 05 a 28 de Março de 2025.

#### SEMANA DE 05 a 07 DE MARÇO

Café da manhã				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pão de forma integral com ovos mexidos + café + leite integral	Torta integral de frango + café + leite integral	Pão francês patê de frango + café + leite integral	Pão de forma integral com patê de sardinha + café + leite integral	Pão de queijo+café +leite integral
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA, ROSQUINHA DE COCO E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				
Lanche da manhã				
Banana com aveia	Mamão com aveia	Melancia	Mexerica	Melão
Almoço				
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijoada	Feijão	Feijão
Salada de alface e tomate	isca de frango ao molho	farofa com cenoura	Carne moída com legumes (cenoura, milho e ervilha)	Sobrecoxa desossada assada
Carne de panela com cenoura	brócolis bem cozido	suco de abacaxi (polpa) adoçado com adoçante	Purê de cabotiá	abobrinha refogada
suco de uva (polpa) adoçado com adoçante	suco de morango (polpa)	gelatina diet	suco de laranja (polpa) adoçado com adoçante	salada de repolho refogado com cenoura
gelatina diet	mousse de maracujá diet		mousse de limão diet	suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante
				pudim de chocolate (pô) diet
OPÇÃO DE OVO MEXIDO/FRITO PARA OS IDOSOS QUE NÃO QUISEREM A MISTURA DO DIA				
Fruta após almoço				
Melancia	Banana	Mamão	Melão	Banana
Café da tarde				
Caldo verde (mandioca com couve) + suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	Bolo de fubá + café+leite integral +suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	Mingau de aveia+café+leite integral +suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	Polenta com carne moída +suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	Canja de galinha +suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA, ROSQUINHA DE COCO E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

## SEMANA DE 10 a 14 de MARÇO

Café da manhã				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pão de forma com patê de sardinha+café +leite integral	Torta de legumes com carne moída +café +leite integral	Pão caseiro com requeijão light +café +leite integral	bolo de fubá light+café +leite integral	bisnaguinha com patê de frango+café +leite integral
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				
Lanche da manhã				
Melão	Melancia	Mamão com aveia	Banana com aveia	Mexerica
Almoço				
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	feijão	feijão	Feijão	Feijão (opcional)
Salada de alface e tomate	frango ao molho	salada de repolho refogado	isca de frango	stroganoff de frango
Picadinho de carne com cenoura e vagem	polenta	Carne moída com legumes (cenoura, batata, milho)	couve flor ao molho branco	batata assada
suco de acerola (polpa) adoçado com adoçante	suco de abacaxi (polpa) adoçado com adoçante	suco de laranja (polpa) adoçado com adoçante	suco de uva (polpa) adoçado com adoçante	brócolis refogado
salada de frutas	pudim de chocolate light (pó)	gelatina de morango light	salada de frutas	suco de uva (polpa) adoçado com adoçante
				mousse de maracujá light
OPÇÃO DE OVO MEXIDO/FRITO PARA OS IDOSOS QUE NÃO QUISEREM A MISTURA DO DIA				
Fruta após almoço				
mexerica	melão	melancia	mamão com aveia	banana com aveia
Café da tarde				
torta integral de frango +suco de acerola(polpa) adoçado com adoçante	bolo de maçã +café+leite integral +suco de abacaxi (polpa) adoçado com adoçante	caldo de frango com legumes +café+leite integral +suco de laranja (polpa) adoçado com adoçante	pão de queijo +suco de uva (polpa) adoçado com adoçante	bolo salgado com pão integral +suco de morango (polpa) adoçado com adoçante
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				

## SEMANA DE 17 a 21 DE MARÇO

Café da manhã				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pão de forma integral com patê de sardinha +café sem açúcar +leite integral	Torta de frango +café sem açúcar +leite integral	Pão caseiro com requeijão light +café sem açúcar +leite integral	Pão de queijo+café sem açúcar +leite integral	Pão de forma integral com patê de ovos +café sem açúcar +leite integral
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				
Lanche da manhã				
Banana com aveia	melão	melancia	Mamão com aveia	mexerica
Almoço				
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	arroz
Feijão	feijão (opcional)	feijão	Feijão	Feijão
Salada de alface e tomate	stroganoff de carne	salada de repolho e cenoura refogados	carne de panela cozida com batata e cenoura	sobrecoxa desossada assada
Carne moída com cenoura	batata assada	isca de frango ao molho	purê de abóbora cabotiá	maionese
suco de uva (integral ou polpa) adoçado com adoçante	suco de laranja (polpa)	suco de acerola (polpa) adoçado com adoçante	suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	salada de alface e tomate
gelatina diet	mousse de limão diet	gelatina diet	manjar diet	suco natural de melancia
				gelatina diet
OPÇÃO DE OVO MEXIDO/FRITO PARA OS IDOSOS QUE NÃO QUISEREM A MISTURA DO DIA				
Fruta após almoço				
mexerica	melão	Mamão com aveia	melancia	banana com aveia
Café da tarde				
Caldo de kenga+suco de acerola (polpa) adoçado com adoçante	pão caseiro com patê de frango+suco natural de melancia adoçado com adoçante	Polenta com carne moída +suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	bolo salgado +suco de morango (polpa) adoçado com adoçante	Caldo verde (mandioca com couve) +suco de morango (polpa) adoçado com adoçante
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAISENA E BOLACHA DE ÁGUA E SAL				

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000  
Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000  
Telefone:(19)3363-1908



# Centro Dia da Pessoa Idosa - BADI - Paulínia

## SEMANA DE 24 a 28 de MARÇO

<b>Café da manhã</b>				
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
bisnaguinha com patê de ovo+café sem açúcar +leite integral	pão de queijo +café sem açúcar +leite integral	Pão de forma com patê de atum +café sem açúcar +leite integral	pão francês com ovos mexidos+café sem açúcar +leite integral	torta integral de frango com legumes+café sem açúcar +leite integral
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAIZENA + BOLACHA DE ÁGUA E SAL				
<b>Lanche da manhã</b>				
mamão com aveia	melancia	mexerica	melão	Banana com aveia
<b>Almoço</b>				
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	arroz
Feijão	salada de repolho refogado com cenoura	feijão	Feijão	feijão
picadinho de carne com legumes (cenoura, batata, vagem)	stroganoff de frango	pepino e tomate	carne de panela cozida	isca de carne bovina ao molho de tomate
brócolis gratinado	batata assada	coxa de frango refogada	couve flor ao molho branco	abóbora cabotian cozida
suco de laranja (polpa) adoçado com adoçante	suco de abacaxi (polpa) adoçado com adoçante	purê de mandioquinha	salada de alface e tomate	salada de repolho refogado
manjar diet	gelatina diet	suco de maracujá (polpa) adoçado com adoçante	suco de goiaba (natural ou polpa) adoçado com adoçante	suco de caju (polpa) adoçado com adoçante
		mousse de limão diet	pudim de chocolate diet	gelatina diet
OPÇÃO DE OVO MEXIDO/FRITO PARA OS IDOSOS QUE NÃO QUISEREM A MISTURA DO DIA				
<b>Fruta após almoço</b>				
melão	Mamão com aveia	laranja lima	melancia	melão
<b>Café da tarde</b>				
caldo verde +suco de uva (polpa) adoçado com adoçante	torta de carne moída com legumes +suco de melancia (natural) adoçado com adoçante	bolo de banana sem açúcar +suco de morango (polpa) adoçado com adoçante	bisnaguinha com requijão light +suco de abacaxi (polpa) adoçado com adoçante	pão caseiro com patê de sardinha +suco de laranja (polpa) adoçado com adoçante
OPÇÃO DE CHÁ (SACHÉ) TODOS OS DIAS PARA OS IDOSOS QUE QUISEREM +OPÇÃO DE BOLACHA MAIZENA + BOLACHA DE ÁGUA E SAL				

Avenida: Aristóteles Costa, 901- Bonfim- Paulínia – SP CEP: 13.140-000

Email: [centrodiabadipaulinia@gmail.com](mailto:centrodiabadipaulinia@gmail.com) CNPJ: 05.686.828/000

Telefone:(19)3363-1908